

12・1月 がっこうきゅうしょく よていにこんだてひょう

12月のめあて



寒さに負けない食事をしよう！

冬至



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。給食では、12月18日が冬至献立です。お楽しみに。

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し つかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ つくりよくかんで食べよう かむかむ	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	10のポイントに気をつけて、楽しい冬休みを過ごしましょう！	



日 (曜)	こんだて グループ名 おもな栄養素	おもなはたらき	エネルギーのもと	体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
		きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	みどりのたべもの	ビタミン	ビタミン	
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	ビタミン	
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 676 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質 27.3 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 22.5 g
	かぶづけ					かぶは	かぶ	食塩相当量 2.2 g
	さつまいもとくりのタルト	こめこ さとう さつまいも	くり あぶら	とうにゅう				
2 日 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		えのきだけ	たんぱく質 25.2 g
	さけチーズフライ	こむぎこ でんぶん パンこ (こむぎこ) さとう	あぶら	さけ	チーズ			脂質 22.3 g
	きりぼしだいこんの やきそばソース	しらたき	あぶら	ぶたにく かつおぶし	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.0 g
3 日 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しいたけ しょうが	たんぱく質 25.2 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	脂質 19.9 g
	りんご						りんご	食塩相当量 1.9 g
4 日 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 643 kcal
	あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質 23.8 g
	てづくりにくだんごと はくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 23.2 g
	だいすとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいす				食塩相当量 1.6 g
5 日 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 23.3 g
	ぶりたれかつ	さとう こむぎこ パンこ (こむぎこ)	あぶら	ぶり				脂質 20.3 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
8 日 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 570 kcal
	たまごいりみそおでん	じゃがいも さとう こんにゃく		うずらたまご がんもどき みそ ちくわ (魚) さつまあげ (魚)	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 22.6 g
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	脂質 15.5 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.4 g
9 日 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 662 kcal
	ごもくかけじる	でんぶん		ぶたにく かまぼこ (魚)	わかめ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ	たんぱく質 26.5 g
	あぶらあげのあまに	さとう		あぶらあげ				脂質 25.9 g
	チキンサラダ	さとう	マヨネーズ (たまごなし)	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.5 g
9 日 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				

	ごはん	こめ					エネルギー 621 kcal
10 日 (水)	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぶん こめこ さつまいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース りんご しょうが
	キャベツとりんごの コールスロー	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン りんご
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.8 g
11 日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー 619 kcal
	じゃがいもの オイスタークリームソースに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが
	はるまき	でんぶん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ショウガ
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん こまつな	もやし コーン
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
12 日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー 606 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも こんにゃく さとう		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん	だいこん しょうが はくさい とうがらし にんにく ねぎ ごぼう
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが
	のりずあえ				のり	こまつな にんじん	もやし
	のむヨーグルト(ストロベリー)	さとう			だっしふんにゅう		いちご
15 日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー 624 kcal
	たまごとチンゲンサイのスープ	でんぶん		とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	なめこ
	とりにくと イモジエンヌのあげに	でんぶん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいず		いんげん	しょうが たまねぎ
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.5 g
16 日 (火)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	ぶたにく			しょうが グリンピース
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ
	にんじんいりシューまい (1~2年:1枚、3~6年:2枚)	こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	たら		にんじん	たまねぎ
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ (たまごなし)	ロースハム かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
17 日 (水)	にしく コシヒカリごはん	こめ					エネルギー 580 kcal
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく かまぼこ(魚)		にんじん さやえんどう	ごぼう しいたけ
	あかうおのしろしょうゆやき	さとう		あかうお			脂質 21.4 g
	かきあえなます(ごま)	さとう	ねりごま			こまつな	れんこん えのきたけ もやし きく
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g
18 日 (木)	12月22日は冬至(とうじ)です。給食では、少し早いですが、「かぼちゃ」「ゆず」「うどん」が入った冬至献立です♪						
	ごはん	こめ					エネルギー 637 kcal
	かつおふりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり		たんぱく質 19.9 g
	うどんじる	こむぎこ		ぶたにく かまぼこ(魚) あぶらあげ		にんじん こまつな	脂質 24.2 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	とうじ じ こん だて 冬至献立	かぼちゃ	たまねぎ	食塩相当量 2.7 g
	ツナとはくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ	かんてん		はくさい きゅうり ゆず
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
19 日 (金)	クリスマスマニュ宇です♪チキンライスのとなりに、もみのきメンチカツをのせて、もりつけましょう！						
	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース
	とうにゅうクラムチャウダー	じゃがいも こめこ	あぶら	ベーコン あさり とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ
	もみのきメンチカツ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ
	クリスマスデザート	さとう でんぶん		とうにゅう	かんてん		いちご
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.3 g

1月

1 月 7 日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー 641 kcal
	ハヤシライスのぐ	じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	ぶたにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム
	ふくじんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす しそ れんこん ショウガ
	しんねんデザート	さとう	あぶら				いちご クランベリー
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.7 g